

Abstrak

PERBANDINGAN LATIHAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP JAUHNYA TENDANGAN *LONG PASS* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 2 SOKARAJA KABUPATEN BANYUMAS

Thomas Adi Pamungkas, M Nanang Himawan K, Didik Rilastiyo B

Latar Belakang: Melakukan *long pass* dengan baik bagi siswa sekolah bukan hal yang mudah. Bagi siswa pemula sering sekali dalam melakukan *long pass* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, terlebih pada permasalahan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sokaraja. Agar siswa dapat menguasai teknik *long pass* dengan baik diperlukan sebuah latihan. Latihan dengan cara *plyometric knee tuck jump* dan *barrier hops* yang dilakukan secara berulang-ulang dengan aturan dan batasan waktu yang sudah ditentukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap hasil tendangan *long pass* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banyumas.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*. Desain ini menggunakan dua kelompok eksperimen dengan melakukan *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *long pass test* (Frank M. Verduci. Ed.D, 1980). Sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sokaraja dengan jumlah 34 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan nilai signifikan 5%.

Hasil Penelitian: Hasil nilai rerata jauhnya tendangan *long pass* kelompok *plyometric knee tuck jump* saat *pretest* adalah sebesar 26,26 m dan saat *posttest* sebesar 26,77 m atau meningkat sejauh 0,51 m. Sedangkan nilai rerata jauhnya tendangan *long pass* kelompok *plyometric barrier hops* saat *pretest* adalah sebesar 26,01 m dan saat *posttest* sebesar 27,99 m atau meningkat sejauh 1,98 m. Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan *plyometric knee tuck jump* memiliki nilai $T_{hitung} (5,826) > T_{tabel} (2,131)$ dan *barrier hops* memiliki nilai $T_{hitung} (8,925) > T_{tabel} (2,131)$ dan sama-sama memperoleh nilai sig. (2-tailed) $(0,00) < (0,05)$, maka dapat disimpulkan kedua latihan terbukti berpengaruh terhadap hasil tendangan *long pass*. Berdasarkan hasil persentase peningkatan, latihan *plyometric barrier hops* lebih baik daripada latihan *plyometric knee tuck jump* ($7,61 > 1,94$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh dari latihan *plyometric knee tuck jump* dan *barrier hops*, dan latihan *plyometric barrier hops* terbukti lebih baik daripada latihan *plyometric knee tuck jump* terhadap hasil tendangan *long pass* peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banyumas.

Kata Kunci: *Plyometric, Knee Tuck Jump, Barrier Hops, Long Pass.*

Abstract

THE COMPARISON OF *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* AND *BARRIER HOPS* EXERCISES TOWARD *LONG PASS* RESULT IN FOOTBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 2 SOKARAJA BANYUMAS REGENCY

Thomas Adi Pamungkas, M Nanang Himawan K, Didik Rilastiyo B

Background of Study: Practicing well *long pass* for students was not easy as they did. Amateur students often did it deviatedly, especially for football extracurricular students of Junior High School 2 Sokaraja. In order to do well *long pass*, students should be trained regularly. The exercises consisted of *plyometric knee tuck jump* and *barrier hops* that should be done repeteadly followed by time limit and rules appropriatedly. The purpose of this study was to find out *plyometric knee tuck jump* and *barrier hops* exercises effect toward *long pass* result in football extracurricular students of Junior High School 2 Sokaraja, Banyumas Regency.

Method of Study: This study used *One Group Pretest Posttest Design*. This design used two experiment group by accomplishing *pretest*, *treatment*, and *posttest*. Instrument and collecting data of study used *long pass test* (Frank M. Verduci. Ed.D, 1980). The sample of study was 34 of Junior High School 2 Sokaraja football extracurricular students. Data technique analysis used t-test followed by significant value was 5%.

Result of Study: The average value of *long pass* kick away in *plyometric knee tuck jump* group *pretest* was 26,26 m and *posttest* was 26,77 m or increasing about 0,51 m. Whereas the average value of *long pass* kick away in *plyometric barrier hops* group *pretest* was 26,01 m and *posttest* was 27,99 m or increasing about 1,98 m. According to the result above *plyometric knee tuck jump* exercise had T_{count} value (5,826) > T_{table} (2,131) and *barrier hops* had T_{count} value (8,925) > T_{table} (2,131) and both of them gained sig value (2-tailed) (0,00) < (0,05), it can be concluded that both of exercises proved influential toward hasil tendangan *long pass* kick result. Based on enhancement percentage, *plyometric barrier hops* exercise was preferable than *plyometric knee tuck jump* (7,61>1,94).

Conclusion: There was an effect from *plyometric knee tuck jump* and *barrier hops* exercises, and also *plyometric barrier hops* exercise preferably aproved than *plyometric knee tuck jump* toward the result of *long pass* kick at Junior High School 2 Sokaraja football extracurricular students in Banyumas Regency.

Key Words: *Plyometric, Knee Tuck Jump, Barrier Hops, Long Pass.*